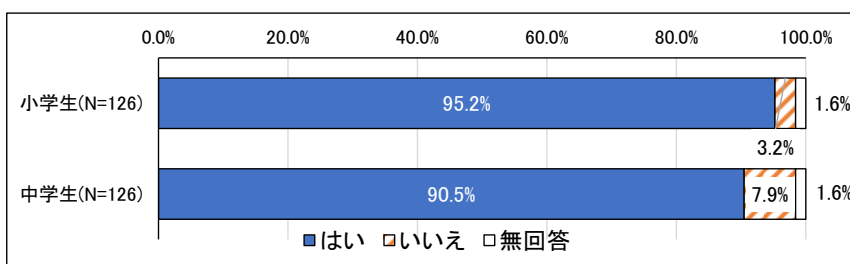


4 休養・こころの健康

小・中・高校生

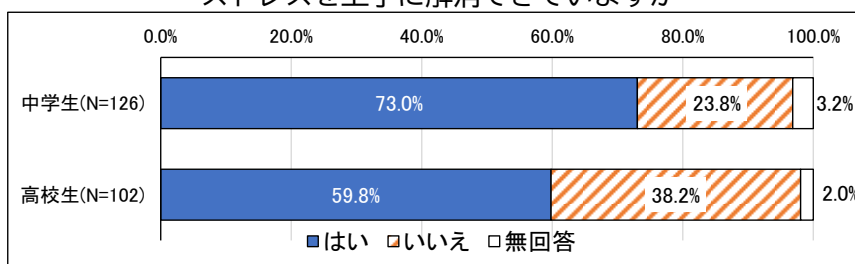
- ◆ 悩んだり困ったときに話せる人がいる小学生・中学生は、ともに90%以上となっています。
- ◆ ストレスを上手に解消できているかでは、中学生73.0%、高校生59.8%となっており、高校生は約4割がストレス解消がうまくできていないとなっています。

悩んだり困ったりしたときに話せる人（家族、友人等）はいますか



出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

ストレスを上手に解消できていますか

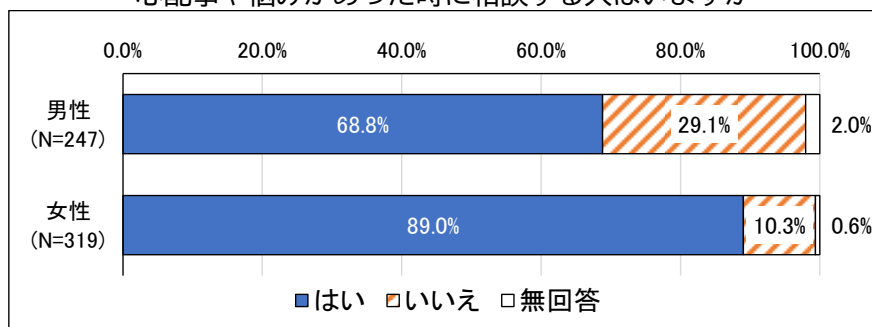


出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

青・壮年・高齢期

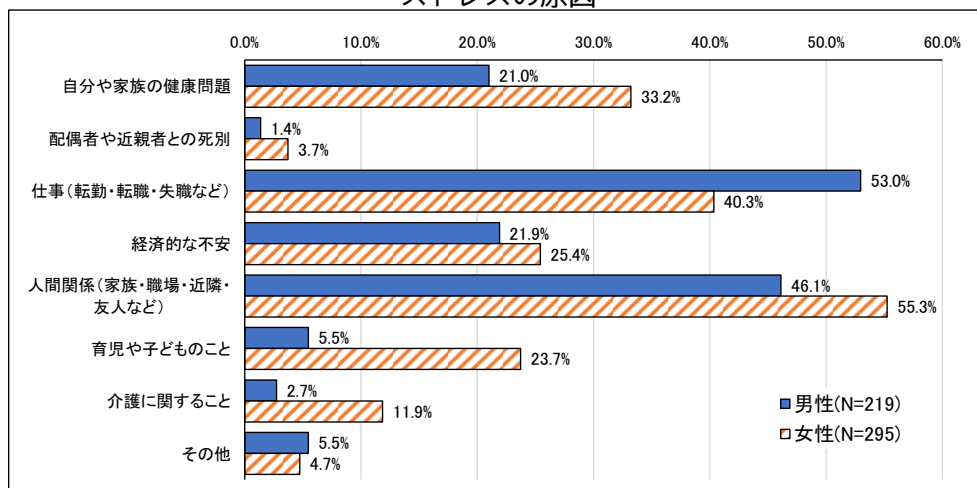
- ◆ 悩みがあった時に相談する相手がある人は男性では68.8%と女性の89.0%に比べ少ない状況です。平成27年度（男性68.2%、女性84.8%）と比べると、相談できる相手がいる人の割合はやや増加しています。
- ◆ うつの人への対応は、「気分転換を勧める」が38.5%で最も多く、次いで、「何が辛いのか話をよく聴く」35.5%、「話しかけたりせずそっとしておく」31.3%となっています。

心配事や悩みがあった時に相談する人はいますか



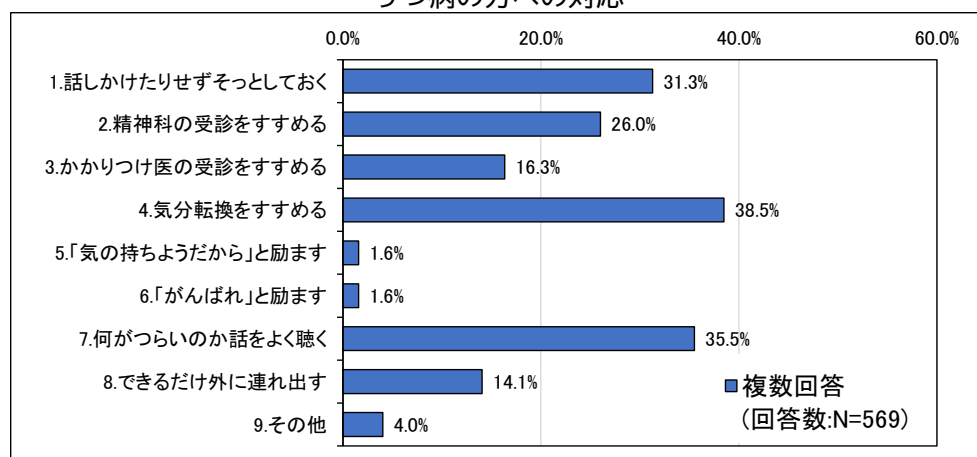
出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

ストレスの原因



出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

うつ病の方への対応



出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

5 飲酒・喫煙

(1) 飲酒

妊娠期

- ◆ 妊娠中はほとんどの人が飲酒をしていません。また、妊娠を機に飲酒をやめた人は、平成28年度では31.5%、令和元年度では18.8%となっています。

中・高校生

- ◆ お酒を飲んだことがある人は中学生では1.6%、高校生では7.8%となっています。また、高校生を男女別にみると、男子で12.0%、女子は3.8%となっています。

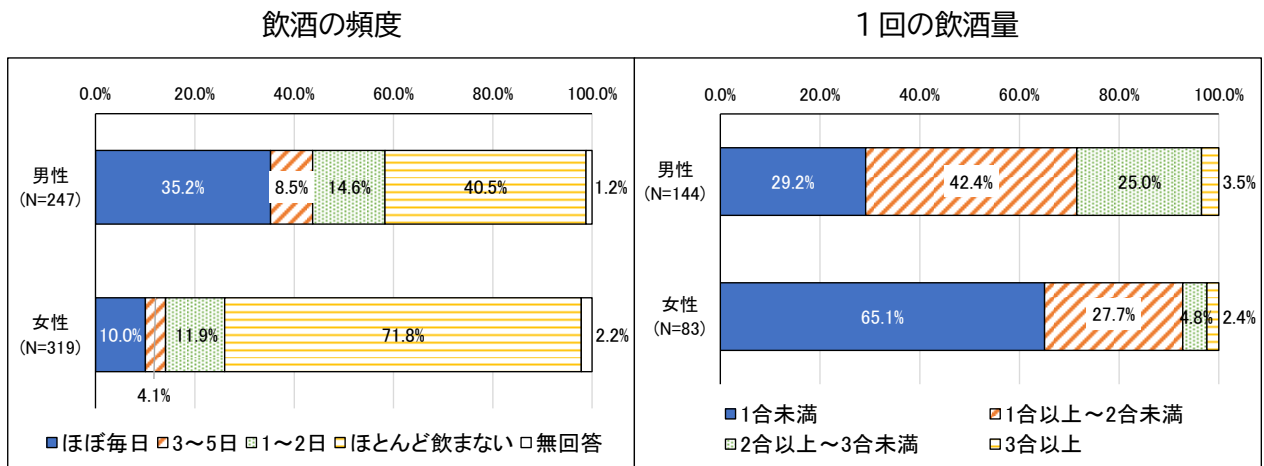
青・壮年・高齢期

- ◆ アルコールを「ほぼ毎日飲む」は、男性35.2%、女性10.0%となっています。
- ◆ 日本酒に換算した飲酒量では、1合未満の適正な飲酒量³の範囲内の人は男性

³ 適正な飲酒量：ビールなら中ビン1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)焼酎(25度)なら2分の1合(100ml)、ワインならグラス2杯

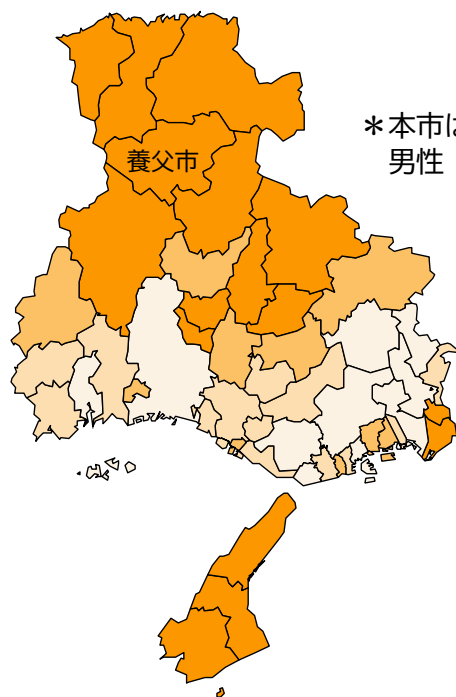
29.2%、女性 65.1%、で、適正飲酒を超える人が男性では 70.9%、女性では 34.9% となっています。

- ◆ 3合以上の飲酒量の多い人は、男性 3.5%、女性 2.4%となっています。
- ◆ 適正な飲酒量を知っている人は、男性 40.9%、女性 34.2%となっています。男性は適正な飲酒量の知識がある人でも、知識と行動に差があります。
- ◆ 男性の 40～74 歳の飲酒者(毎日)をみると、有意に高くなっています。



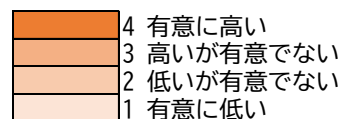
出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

飲酒者(毎日) (男性 40～74 歳)



*本市は兵庫県下で「飲酒者(毎日)」の男性(40～74歳)は第4位

表示色凡例(判定区分による色分け)



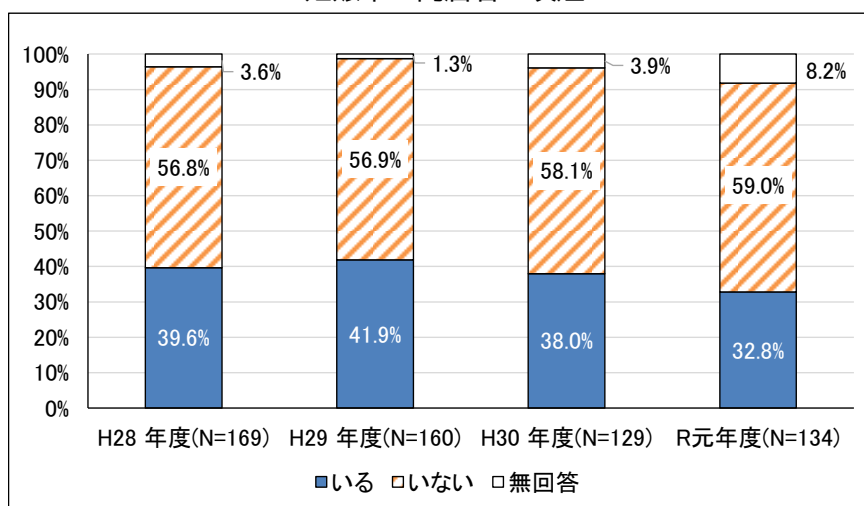
出典：平成 27 年度 NDB (ナショナルデータベース)

(2) 喫煙

妊娠期

- ◆ 妊娠中はほとんどの人が喫煙していません。妊娠を機にたばこをやめた人は令和元年度では9.4%となっています。妊娠中に喫煙する妊婦は令和元年度で、2.1%となっています。
- ◆ 職場での受動喫煙について、配慮があったと回答した女性は50%となっています。

妊娠中の同居者の喫煙



出典：妊娠届出時アンケート

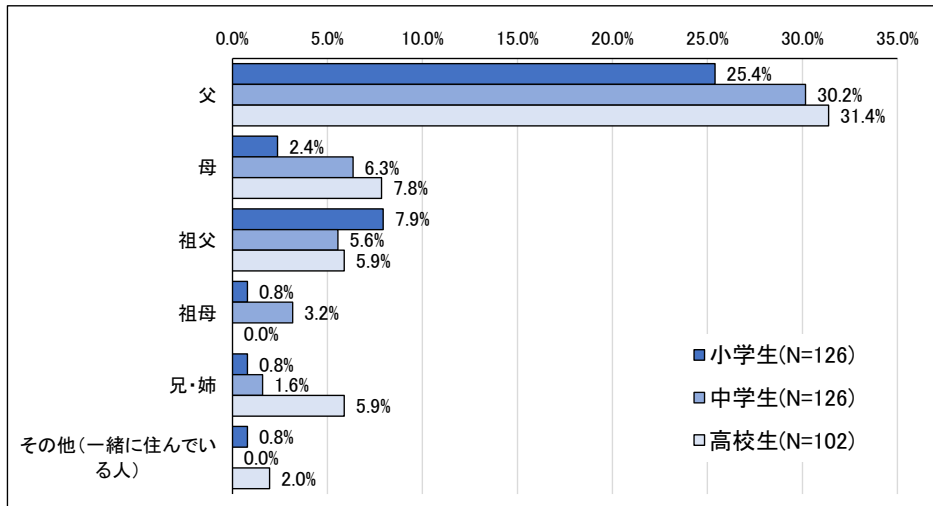
乳幼児

- ◆ 子育て中の母親の喫煙率は4か月児は2.1%、1歳6か月児は3.5%、3歳児は5.2%となっています。
- ◆ 子育て中の父親の喫煙率は、4か月児は28.1%、1歳6か月児は26.3%に対して、3歳児は31.2%と高くなっています。

小・中・高校生

- ◆ 家族の中でたばこを吸う人では、いずれも「父」が最も多くなっています。
- ◆ 最近たばこの煙やおいを吸ったことがある場所では、いずれも「家の中や車の中」が最も多くなっており、小学生は19.8%、中学生は22.2%、高校生は21.6%となっています。高校生では「通学路や学校の近く」が10.8%と多くなっています。
- ◆ たばこを吸ったことがある中学生は男子・女子ともに0%、高校生では男子4.0%、女子0%となっています。

家族の中でタバコを吸う人

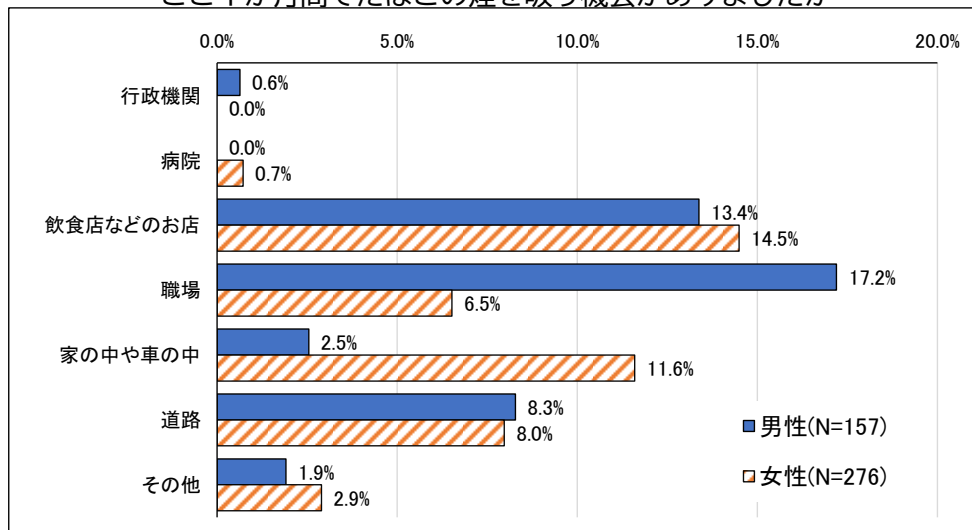


出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

青・壮年期

- ◆ たばこを吸っている人は、男性 29.6%、女性 3.1%となっています。
- ◆ たばこを吸っている人で、たばこを吸う時に周囲に対して気をつけていることでは、「吸ってもよい場所か確認してから吸う」が 77.4%で最も多く、次いで、「子どもや妊婦の近くでは吸わない」53.6%となっています。
- ◆ たばこを吸っている人で、禁煙治療の意向をみると、男性 38.4%、女性 20.0%となっています。
- ◆ ここ1か月間でのたばこの煙を吸う機会では、男性では「職場」17.2%、「飲食店などのお店」13.4%、女性では「飲食店などのお店」14.5%、「家の中や車の中」11.6%となっています。
- ◆ COPD⁴の認知についてみると、「言葉も内容も知っている」では、男性 18.6%、女性 30.4%で女性の方が COPD について知っている割合は高くなっています。

ここ1か月間でたばこの煙を吸う機会がありましたか



出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

⁴ COPD：慢性呼吸器疾患の一つであり、肺胞の破壊や気道炎症が起き、緩徐進行性及び不可逆的に息切れが生じる病気である。多くの場合、嗽や痰も見られる。